

**MahlZeit! – gemeinsam essen, reden, lachen**  
**Aus Erfahrungen lernen**

März 2017

Yvonne Giedenbacher  
kolkhos.net GmbH

im Auftrag der  
ARGE Senioren Mobil

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung
2. MahlZeit! – gemeinsam essen, reden, lachen
3. 17 Gründe für MahlZeit!
4. So gelingt die Umsetzung

## 1. Einleitung

**Mahlzeit!** So grüßt man um die Mittagszeit oder wünscht dem Gegenüber am Tisch einen guten Appetit. Diese Grußformel ist der Titel eines Projekts, das von 2015 bis 2017 im Waldviertler Kernland entwickelt und aufgebaut wurde und nun erfolgreich in die Nachhaltigkeit entlassen werden kann. Der Projektitel ist so eingängig wie das Projekt selbst: Seniorinnen und Senioren essen gemeinsam in einem der lokalen Gasthäuser der Region zu Mittag und verbringen den Nachmittag aktiv miteinander. Ehrenamtliche GastgeberInnen bereiten das jeweilige Nachmittagsprogramm vor, begrüßen die Gäste und schaffen einen angenehmen Rahmen für das Miteinander. Und: Gemeinsames **Essen** und gemeinsam verbrachte **Zeit** ergeben eben **MahlZeit!**

MahlZeit! trägt dazu bei, die Lebenssituation und das Wohlbefinden der älteren Generation zu verbessern und Nachbarschaftsnetzwerke zu stärken. Dies soll ein gesundes und aktives Älterwerden in der Region ermöglichen und die Region, die mit den Herausforderungen vieler ländlicher Gebiete zu kämpfen hat, zu einem attraktiven Lebensraum für die älteren Bürgerinnen und Bürger machen. Das Projekt wurde im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich gefördert und vom Verein Waldviertler Kernland und der NÖ.Regional.GmbH gemeinsam umgesetzt.

Im Laufe des Projekts konnten viele wertvolle Erfahrungen gesammelt werden, die all jenen, die in ihrer Region ein ähnliches Projekt auf die Beine stellen wollen, eine gute Unterstützung sein können. Um den **Transfer** des im Waldviertler Kernland entwickelten und erfolgreich umgesetzten Modells zu erleichtern, wurde der vorliegende „Transferleitfaden“ entwickelt. Er fasst die **wichtigsten Erkenntnisse** aus dem Projekt und vor allem der konkreten Projektumsetzung möglichst knapp zusammen. Freilich ist dieser Leitfaden kein Kochrezept, sondern eine Sammlung von Erfahrungen und Erkenntnissen aus einem ganz spezifischen Kontext. Jede umsetzende Organisation, jede Region hat wohl ihre Besonderheiten, die ein Projekt bzw. Angebot maßgeblich prägen. Trotzdem lassen sich wohl viele Ideen und Erfahrungen auch auf andere Gemeinden und Regionen umlegen.

Bei Fragen steht Ihnen das Projektteam natürlich gerne zur Verfügung:

Doris Maurer, MA & Regine Nestler  
Waldviertler Kernland  
[www.waldviertler-kernland.at](http://www.waldviertler-kernland.at)

DI<sup>in</sup> Elisabeth Wachter  
NÖ.Regional.GmbH  
[www.noeregional.at](http://www.noeregional.at)

*Für diesen Leitfaden wurden alle Dokumente zum Projekt gesichtet, mehrere Workshops mit dem Projektteam durchgeführt und Interviews geführt. Die Zitate stammen aus den Gesprächen mit den Projektbeteiligten.*

## 2. MahlZeit! – gemeinsam essen, reden, lachen

### MahlZeit! im Kontext

Das Waldviertler Kernland ist eine von mehr als 70 Kleinregionen in Niederösterreich. Die Region liegt im südlichen Waldviertel und bestand zu Beginn des Projekts im Jahr 2015 aus 13 Gemeinden. Inzwischen sind es 14 Gemeinden, die in der Kleinregion zusammenarbeiten. Die Region erstreckt sich über 550 km<sup>2</sup> und hat rund 13.000 EinwohnerInnen.

Das Waldviertler Kernland ist ländlich geprägt, dünn besiedelt und war in den vergangenen Jahrzehnten von einem Bevölkerungsrückgang betroffen. Die Region erlebt wie viele andere periphere Gebiete auch eine zunehmende Überalterung. Viele junge Menschen wandern ab, die Infrastruktur – öffentlicher Verkehr, lokale Kleinbetriebe, ärztliche Versorgung – dünnt aus, die Lebensstile in den Familien und in der Nachbarschaft ändern sich. Männer und Frauen im erwerbsfähigen Alter sind untertags größtenteils außer Haus und kehren erst am Abend wieder zurück, die Kinder werden in Kindergärten und Schulen betreut.

Körperliche Einschränkungen nehmen mit dem Alter zu, die sozialen Kontakte verringern sich durch den Ausstieg aus dem Beruf oder Krankheits- und Todesfälle im Familien- und Bekanntenkreis, viele Kinder und Enkelkinder pendeln oder sind ganz weggezogen. Das Dorf bietet aufgrund schwindender Versorgungsmöglichkeiten immer weniger Treffpunkte und damit weniger Grund, das Haus zu verlassen. Das Vereinsleben ist in den Gemeinden des Waldviertler Kernlandes sehr lebendig, setzt allerdings meist eine (KFZ-)Mobilität voraus. Ältere Menschen laufen in dieser Situation Gefahr zu vereinsamen.

Um die Lebenssituation der SeniorInnen zu verbessern, ihr Wohlbefinden zu erhöhen, nachbarschaftliche Netzwerke zu stärken und so zu einem gesunden und aktiven Älterwerden in der Region beizutragen, wurde 2015 das Projekt *MahlZeit! – gemeinsam essen, reden, lachen* gestartet. Umgesetzt wurde das Projekt von einer Arbeitsgemeinschaft (ARGE Senioren Mobil) aus dem *Verein Kleinregion Waldviertler Kernland* und der *NÖ.Regional.GmbH*.

→ Mehr Informationen zu den Partnerorganisationen von *MahlZeit!*:  
[www.waldviertler-kernland.at](http://www.waldviertler-kernland.at) und [www.noeregional.at](http://www.noeregional.at)

Das Projekt wurde im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich von 2015–2017 umgesetzt.

→ Die Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ finden Sie im Internet unter:  
[www.gesunde-nachbarschaft.at](http://www.gesunde-nachbarschaft.at)

### MahlZeit! auf einen Blick

Mit *MahlZeit!* werden **Seniorinnen und Senioren** – das heißt, nicht erwerbstätige Frauen und Männer 50+ – angesprochen. Die SeniorInnen essen gemeinsam in einem der lokalen **Gasthäuser** zu **Mittag** und verbringen den Nachmittag miteinander. Das **Nachmittagsprogramm** wird von einer „Gastgeberin“ oder einem

„Gastgeber“ vorbereitet. Diese **GastgeberInnen** sind **ältere Ehrenamtliche**. Die Nachmittagsaktivitäten sind sehr **vielfältig** und reichen von Filmvorführungen über Kartenspiele, gemeinsames Singen, Musik und Unterhaltung bis hin zu Vorträgen. Die SeniorInnen verlassen auch die Gasthäuser und besuchen lokale Betriebe oder Sehenswürdigkeiten.

Die Termine, die MahlZeit!-Menüs – **Mittagsmenüs zum Fixpreis** – und die Nachmittagsaktivitäten werden im Vorhinein in einem **monatlichen Programm** angekündigt. Die TeilnehmerInnen sollten sich beim jeweiligen Gastwirt, der jeweiligen Gastwirtin bis zwei Tage vor dem Termin **anmelden**. Wer nur zum geselligen Zusammensein kommen möchte, ist auch dazu herzlich eingeladen.

### 3. 17 Gründe für MahlZeit!

Die Erfahrungen mit MahlZeit! zeigen, dass es eine Reihe von Gründen gibt, die für ein solches Angebot sprechen.

1. Die MahlZeit!-Treffen finden in 11 der inzwischen 14 Kernland-Gemeinden **regelmäßig**, das heißt in jeder Gemeinde 1–2 Mal pro Monat, statt.
2. Es haben bis dato (rund ein Jahr Laufzeit der Treffen) fast 300 MahlZeit!-Treffen mit mehr als 3.500 Teilnahmen stattgefunden. Das Netzwerk der **ehrenamtlichen GastgeberInnen ist stabil**.
3. Die **GastgeberInnen haben Freude** an der Tätigkeit, freuen sich über Erfolge und Begegnungen.

*„Es ist schön, dass es gut bei den Leuten ankommt und dass der persönliche Einsatz wertgeschätzt wird.“ (Gastgeber)*

4. Die MahlZeit!-Treffen erreichen die angepeilte **Zielgruppe**: Menschen in der nachberuflichen Lebensphase, ein großer Teil davon ist 75+.
5. Das Konzept von MahlZeit! ist bestechend **einfach und entsprechend gut zu kommunizieren**.
6. Die Treffen sind für viele ältere Menschen in der Region bereits ein **Fixpunkt** im Terminkalender.
7. Die SeniorInnen sind bereit, für die MahlZeit!-Treffen auch in andere Gemeinden zu fahren. Das heißt, es gibt einen **regionsweiten Austausch**. Auf diese Weise können die TeilnehmerInnen auch neue Leute kennenlernen bzw. alte Bekanntschaften auffrischen.
8. Die Evaluation hat gezeigt, dass ein Großteil der TeilnehmerInnen durch die MahlZeit!-Treffen ihre **(nachbarschaftlichen) Netzwerke stärken** konnte.
9. Die Selbstorganisation funktioniert in bestimmten Bereichen gut, z.B. die TeilnehmerInnen organisieren untereinander **Fahrgemeinschaften**. Das Angebot der Gemeinden, einen Fahrtendienst für die Treffen zu stellen, wurde in der Projektlaufzeit praktisch nicht in Anspruch genommen.
10. Die Nachmittagsaktivitäten sind sehr **vielfältig** – gesellige Aktivitäten (z.B. Singen, Musik & Unterhaltung, Spiele, alte Fotos anschauen) stehen zum Beispiel ebenso am Programm wie Informationsangebote oder Bewegungseinheiten.
11. Die SeniorInnen sind im Gemeindeleben **sichtbarer** geworden: sie sind unterwegs, treffen sich in den Gasthäusern, machen am Nachmittag manchmal auch kleinere Ausflüge zu lokalen Betrieben oder Sehenswürdigkeiten.

12. Einige der TeilnehmerInnen haben inzwischen selbst ehrenamtliche Aufgaben in der Gemeinde (z.B. Bibliothek) übernommen. Das heißt, auch diese Form der **Aktivierung** gelingt punktuell.
13. Die Gastwirtschaften können durch die MahlZeit!-Treffen zusätzliche **Umsätze** erzielen. Die **Planbarkeit** für die GastwirtInnen ist hoch, denn die TeilnehmerInnen melden sich für gewöhnlich für die Mittagstische an.
14. Einige der BürgermeisterInnen in der Region nutzen das **Potenzial** der Mittagstische: Sie nehmen daran teil, treten mit den älteren BürgerInnen in einen **Austausch** und **informieren** sie über das aktuelle Gemeindegeschehen.
15. Die anfangs bei manchen Leuten bzw. Organisationen bestehende **Skepsis hat sich gelegt**, das Projekt ist aus den Gemeinden und der Region nicht mehr wegzudenken.
16. Die zu Beginn nötige und aufwändige Aufbauarbeit verringert sich. Das Projekt braucht im „**Normalbetrieb**“ nur mehr einen Teil der ursprünglichen Ressourcen.
17. In der Region gibt es ein **zusätzliches, neutrales und niederschwelliges Angebot** für die älteren Bürgerinnen und Bürger.

„Wenn ich bei einem Essen bin, sehe ich, dass sich die Leute freuen.“ (Elisabeth Wachter, NÖ.Regional.GmbH)

## 4. So gelingt die Umsetzung

Anstelle einer detaillierten Beschreibung, die Schritt für Schritt die Umsetzung eines solchen Projekts chronologisch nachzeichnet, werden an dieser Stelle die vielen (Lern-)Erfahrungen aus MahlZeit! entlang der wichtigsten Themen zusammengefasst.

*„Wir wollten für die älteren Bürgerinnen und Bürger etwas machen, damit sie so lange wie möglich daheim leben können.“* (Robert Hafner, Bürgermeister und Obmann der Kleinregion)

### Netzwerke knüpfen & UnterstützerInnen finden

- Grundsätzlich ist es in einer ländlichen Gemeinde wichtig, dass der/die **BürgermeisterIn** hinter dem Projekt steht.
- Gerade zu Beginn eines solchen Projekts ist es wichtig, **Kontakte mit den relevanten Organisationen und mit Schlüsselpersonen zu knüpfen** und sie über das Projekt zu informieren. Je nach Gemeinde oder Region werden dies unterschiedliche AkteurInnen sein (z.B. GemeinderätInnen, Obleute der Seniorenorganisationen, VertreterInnen der *Gesunden Gemeinde*, Hilfsdienste). Diese Kontakte sind wichtig, um die **Angebotslandschaft** in der Gemeinde / der Region kennenzulernen (z.B. Wann findet was statt?) und **potenzielle GastgeberInnen und UnterstützerInnen** (z.B. für die Bewerbung) zu finden.
- Ideen und Vorschlägen von NetzwerkpartnerInnen sollte man offen gegenüberstehen, doch durch **Skepsis und negative Stimmen** sollte man sich nicht aus dem Konzept bringen lassen. Klären Sie, wodurch die Skepsis hervorgerufen wird. Wenn es sich um Angst vor **Konkurrenz** (etwa zu eigenen Angeboten) handelt, ist es wichtig, die Grenzen zwischen den Angeboten abzustecken und die Ängste so vielleicht zu zerstreuen.

*„Gut essen und trinken – das hält Leib und Seele zusammen.“* (Robert Hafner, Bürgermeister und Obmann der Kleinregion)

### Mit den WirtInnen kooperieren

- Die Treffpunkte der MahlZeit!-Treffen, die Wirtshäuser, spielen eine wichtige Rolle. In MahlZeit! wurden im Vorfeld die Wirtinnen und Wirte in den Gemeinden angeschrieben und zu einem Treffen eingeladen. Diese Sammeleinladung hat sich nicht bewährt. Es hat sich gezeigt, dass es am besten ist, **persönliche Termine vor Ort in den Wirtshäusern** zu vereinbaren und dort zum Mitmachen einzuladen.
- Für die Zielgruppe eignen sich – zumindest im Waldviertler Kernland – Wirtshäuser, in denen **gut und bodenständig gekocht** wird.
- Die Räumlichkeiten sollten möglichst **barrierefrei** sein – das erleichtert vielen Menschen aus der Zielgruppe die Teilnahme.
- Streichen Sie die **Vorteile des Projekts für das Unternehmen Wirtshaus** hervor: **zusätzlicher Umsatz** unter der Woche, der gut im Vorhinein geplant werden kann; **Umwegrentabilität** durch größere Bekanntheit und durch die stärkere Verbundenheit der TeilnehmerInnen mit dem Gasthaus.



- Es hat sich gezeigt, dass WirtInnen **kein Interesse an Vernetzung** haben, das heißt, es ergibt wenig Sinn, eigene Strukturen und Treffen für diese AkteurInnen zu etablieren.

## Die GastgeberInnen finden

Die GastgeberInnen sind das **Herzstück des Projekts**. Sie sind die Identifikationsfiguren bei den Mittagstischen, sie bereiten die Nachmittagsaktivitäten vor und übernehmen die Begrüßung der TeilnehmerInnen. Mit den GastgeberInnen steht und fällt das Projekt. Entsprechend wichtig ist die Suche nach GastgeberInnen.

- In MahlZeit! erfolgte die Suche über **mehrere Kanäle**: Medienarbeit, persönliche Ansprache, über MultiplikatorInnen (siehe weiter oben). Interessierte wurden zu einer **Infoveranstaltung** eingeladen – dort wurde das Projekt vorgestellt und die TeilnehmerInnen konnten schauen, ob sie sich ein derartiges Engagement vorstellen können.
- Für dieses Treffen ist es wichtig, **eine Vorstellung von den Aufgaben** eines Gastgebers oder einer Gastgeberin zu haben, z.B. Was sollten/könnten GastgeberInnen machen? Wieviele Stunden pro Woche fallen dafür etwa an? (siehe weiter unten)

*„Die Rolle ist grundsätzlich sehr offen und kann individuell ausgelebt werden.“* (Doris Maurer, Waldviertler Kernland)

## Die Rolle eines Gastgebers, einer Gastgeberin klären

- In MahlZeit! hat sich gezeigt, dass die GastgeberInnen ihre **Rolle** durchaus unterschiedlich anlegen. Es gibt jedoch einige **Eigenschaften bzw. Fähigkeiten**, die für eineN GastgeberIn von Vorteil sind: Interesse für das Projekt, Ortskenntnis, Kontaktfreude, Offenheit, Kommunikationsfähigkeit, Lebensfreude und eine positive Einstellung.
- Es ist nicht Aufgabe der GastgeberInnen, die TeilnehmerInnen zu „bespaßen“. Ein Gastgeber ist kein Alleinunterhalter. GastgeberInnen schaffen für die und mit den TeilnehmerInnen **Möglichkeiten, sich zu beteiligen**.
- Der Zeitaufwand beträgt **pro Treffen etwa 4 Stunden**, dazu kommt noch Zeit für die **Vorbereitung** der Nachmittagsaktivität.
- Es kann entlastend wirken, die Aufgaben des Gastgebers, der Gastgeberin **einem Team** (2–3 Personen) zu übertragen. Dann trägt der/die Einzelne weniger Verantwortung. Idealerweise finden die Teams – mit etwas Unterstützung durch die Projektkoordination – von selbst zusammen (etwa bei der Infoveranstaltung oder auch durch Mundpropaganda im Bekannten- und Freundeskreis).

*„Da muss man Liebe reinstecken. Da menscht es. Da braucht es wirkliches Interesse.“* (Regine Nestler, Waldviertler Kernland)

## Die GastgeberInnen gut begleiten

- Die GastgeberInnen übernehmen ihre Rolle freiwillig und unbezahlt. Für dieses Engagement sollte man sie entsprechend würdigen. **Kleine Anerkennungen** (z.B. eine Einladung zu einem Abendessen, ein kleines

Geschenk, Blumen zum Geburtstag) sind wichtig für die Motivation der GastgeberInnen.

- Fast noch wichtiger als materielle Anerkennungen ist die **persönliche Zuwendung**. Freiwillig Tätige brauchen Zuspruch, Lob und manchmal auch Trost – etwa, wenn etwas einmal nicht wie geplant läuft.
- Die GastgeberInnen brauchen eine **fixe Ansprechperson**, an die sie sich mit Fragen oder Problemen wenden können. Für diese Person sind u.a. folgende Eigenschaften und Fähigkeiten von Vorteil: Ortskenntnis, positive Einstellung gegenüber der Zielgruppe, Geduld, Begeisterungsfähigkeit und Kontaktfreude. Falls diese Person auch die **Projektkoordination** übernimmt, sollte sie weiters eine gute lokale Vernetzung, Organisationstalent und die Fähigkeit, Inhalte gut verständlich (schriftlich und mündlich) zu kommunizieren, mitbringen (siehe weiter unten).
- Die GastgeberInnen sind in der Regel auch an einem **Austausch untereinander** interessiert. Z.B. halbjährliche Treffen ermöglichen den Austausch von Ideen und Erfahrungen und steigern das Gefühl der **Zugehörigkeit** und **Zusammengehörigkeit** im Projekt.
- Die MahlZeit!-WirtInnen wurden zu Beginn des Projekts darum gebeten, die **GastgeberInnen zur ihren Konsumationen bei den Mittagstischen einzuladen**, damit für die Ehrenamtlichen keine Kosten entstehen. Dies hat in den an MahlZeit! beteiligten Gemeinden gut funktioniert.

*„Die Arbeit mit den GastgeberInnen ist eine sehr sensible Arbeit, die Leute brauchen Unterstützung, Motivationen und jemanden, der/die ihnen gut zuredet.“ (Doris Maurer, Waldviertler Kernland)*

### Rahmen abstecken – flexibel bleiben

In MahlZeit! hat es sich bewährt, einen allgemeinen Rahmen vorzugeben, aber gleichzeitig große Flexibilität zu zeigen, u.a. in den folgenden Bereichen:

- Es ist wichtig, dass die **Mittagstische regelmäßig** stattfinden, damit Verlässlichkeit und Kontinuität gegeben sind. Allerdings muss es einen **Spielraum hinsichtlich der Häufigkeit** geben, die von den Möglichkeiten der GastgeberInnen, den Angeboten in der Gemeinde und natürlich der Nachfrage abhängt. Bei MahlZeit! hat sich die Anzahl der Mittagstische bei ca. 2 x / Monat pro Gemeinde eingependelt. Ursprünglich waren wöchentliche Mittagstische vorgesehen.
- Die **Rolle der GastgeberInnen** ist nicht bis ins Detail vorgegeben. Zum Beispiel: Manche begrüßen alle TeilnehmerInnen persönlich, andere tun dies nicht. Manche rufen die TeilnehmerInnen an und erinnern sie an den nächsten Mittagstisch, andere machen das nicht. Auch bei der **Nachmittagsgestaltung** sollte es bei Bedarf Unterstützung, aber keine Vorgaben geben. Es sollte den GastgeberInnen überlassen bleiben, was sie wie gestalten und in welchem Ausmaß sie sich engagieren. Im Projekt geht es auch darum, die GastgeberInnen zu **empowern** und sie dabei zu unterstützen, die eigenen **Ressourcen** (z.B. Wissen, Kompetenzen) zu mobilisieren.
- Die **Mittagsmenüs zu einem Fixpreis** haben sich bei MahlZeit! bewährt, allerdings gibt es keine genauen Vorgaben zur **Preisgestaltung** (z.B. Höchstgrenze), d.h. die WirtInnen haben Spielraum bei der Auswahl und Kalkulation.

- In einigen wenigen Gemeinden des Waldviertler Kernlandes ließen sich **keine GastgeberInnen** finden. Dort gibt es entweder keinen MahlZeit!-Mittagstisch oder die Wirtsleute übernehmen diese Rolle selbst.

## Marketing betreiben

Im Projekt MahlZeit! wurden und werden die Mittagstische auf mehreren Wegen **beworben**, manche davon haben sich für die Zielgruppe SeniorInnen besonders bewährt:

- Zu Beginn des Projekts wurde in allen Gemeinden ein **Bürgermeisterbrief** an die Personen der Zielgruppe verschickt, in dem das Projekt und seine Ziele vorgestellt wurden. Ein solches Schreiben verleiht dem Projekt deutliches Gewicht. Bei den ersten Mittagstischen **servierten die BürgermeisterInnen** das Essen – das signalisiert, dass sich Politik für die Älteren einsetzt und die Mittagstische ein wichtiges Angebot sind.
- Das **MahlZeit!-Programm** erscheint monatlich in gedruckter Form und wird auf den Gemeindeämtern, in den Gasthäusern oder in Geschäften aufgelegt und direkt bei den Mittagstischen ausgeteilt.
- Eine flächendeckende **Postwurfsendung** (z.B. Flyer) zum Start des Projekts schafft große Bekanntheit. Danach allerdings spielt **Mundpropaganda** eine ganz besonders wichtige Rolle. Es ist sinnvoll, nicht nur ganz für den Start, sondern auch im Verlauf des Projekts in größeren Abständen (z.B. 1 x / Jahr) eine Postwurfsendung einzuplanen. Auf diese Weise finden vielleicht wieder neue TeilnehmerInnen zu den Mittagstischen.
- **Berichte in Lokal- und Regionalzeitungen** kommen bei der Zielgruppe auch gut an. Diese Medien werden von SeniorInnen sehr aufmerksam gelesen.
- Im Projekt MahlZeit! wurde zu Beginn eine große **Fragebogenaktion** („aktivierende Befragung“) durchgeführt. Das Projektteam ist der Ansicht, dass sich dieser Aufwand nicht wirklich lohnt.
- MahlZeit! hat auch einen eigenen Bereich auf der **Website** des Waldviertler Kernlandes. Dieses Medium spielt für die Zielgruppe allerdings (noch) keine große Rolle.
- In MahlZeit! wurden schon sehr früh im Projekt Fotos gemacht, die zum Ausdruck bringen, worum es bei den Mittagstischen geht. **Gutes Bildmaterial** hilft bei praktisch allen Kommunikationsaktivitäten – ein Bild sagt manchmal mehr als tausend Worte.
- MahlZeit! wurde in der Kleinregion langsam als **Marke** etabliert. Das Projekt hat ein eigenes Corporate Design. Die WirtInnen haben eine Plakette erhalten, mit der sie sich als „MahlZeit!-WirtInnen“ präsentieren können. Für die Mittagstische gibt es Tischfähnchen, die den MahlZeit!-Tisch als „Stammtisch“ markieren.

## Drehscheibe sein & Strukturen schaffen

Aus den vorangegangenen Punkten ist bereits ersichtlich, dass es sehr wichtig ist, eine **Ansprechperson** für die am Projekt Beteiligten, insbesondere die GastgeberInnen, zu haben. Diese Ansprechperson sorgt nicht nur dafür, dass sich die Beteiligten mit ihren Fragen und Problemen nicht allein gelassen fühlen, sondern sie schafft koordinierend einen guten **Rahmen für die Projektumsetzung**. Dazu gehören unter anderem folgende Arbeitsbereiche:

- **Erstellung des Monatsprogramms:** Alle Infos zu den Menüs und zu den Nachmittagsaktivitäten laufen bei der Koordination zusammen. Erfahrungsgemäß melden sich viele der Beteiligten nicht aktiv, sondern müssen kontaktiert und erinnert werden. In diesen Bereichen funktioniert die Kommunikation vor allem über das **Telefon**, weniger per E-Mail.
- **Teilnahme an den Mittagstischen:** Vor allem in der Anfangsphase ist es sinnvoll, dass der/die KoordinatorIn sich auch bei den Mittagstischen, wenn auch nicht vielleicht bei allen, blicken lässt. So fühlen sich die GastgeberInnen unterstützt und die Koordination bekommt einen guten Eindruck aus erster Hand von den Treffen.
- **Vernetzung:** Der/Die KoordinatorIn sorgt für den guten Kontakt mit Schlüsselpersonen (insbesondere in der Anfangsphase des Projekts) und kümmert sich laufend um die Vernetzung (z.B. Austauschtreffen der GastgeberInnen, wenn vorhanden: Treffen der Steuerungsgruppe).
- **Recherche:** Im Projekt MahlZeit! wurde eine **Mappe mit Informationen** über interessante Angebote etc. erstellt (siehe weiter unten).
- **Marketing:** Vor allem vor Projektstart ist das Marketing besonders wichtig. Aber auch die laufende Kommunikation (z.B. Presseaussendung, Website, Postwurfsendung) braucht Zeit und Aufmerksamkeit.
- **Freiwilligenmanagement:** Hierzu gehören u.a. die Suche nach ehrenamtlichen GastgeberInnen und deren Briefing, das offene Ohr für die Bedürfnisse der Ehrenamtlichen, die Unterstützung bei Bedarf, die Organisation von Austausch und das Danke-Sagen.

*„Ich habe jemanden angesprochen, der Gedichte schreibt, man muss die Leute, die was Besonderes können finden und ansprechen – es gibt auch viele innerhalb der Teilnehmerinnen, die solche Schätze können und haben!“ (Gastgeber)*

## Geduld haben

- Gerade in der **Vorbereitungs- und Anfangsphase** braucht ein derartiges Projekt viel Zeit und Aufmerksamkeit. So sind etwa unzählige persönliche Gespräche notwendig, bis die für das Projekt wichtigen Menschen informiert, überzeugt und im besten Fall begeistert sind. Für diese Phase ist ein langer Atem wichtig.
- Manche Ziele lassen sich nicht sofort und vielleicht nur über Umwege erreichen. Bei MahlZeit! war es zum Beispiel längere Zeit ein Thema, **sozial benachteiligte bzw. sehr isolierte Personen** für die Mittagstische zu begeistern. Dies gelingt punktuell. Allerdings zeigt sich, dass für die GastgeberInnen selbst dieses Thema wichtig geworden ist und sie immer wieder Vorstöße machen, neue Leute zu den MahlZeit!-Treffen dazuzuholen.

*„Die Erwartungen der Leute wurden auf jeden Fall erfüllt, wir sollten uns noch mehr bemühen, die zu erreichen, die sonst nicht fortgehen.“ (Gastgeberin)*

## Praktische Werkzeuge entwickeln

In MahlZeit! wurden einige „Werkzeuge“ entwickelt, die sich im Projekt bewährt haben:

- Das bereits erwähnte **Monatsprogramm** schafft maximale Transparenz. Es zeigt auf einen Blick alle MahlZeit!-Termine des Monats – Wirtshaus, Ort, Telefonnummer für die Anmeldung, Menü, Menüpreis und Nachmittagsaktivität. Das heißt, die Menschen wissen, was sie erwartet und können ihre Wahl eines oder mehrerer Mittagstische(s) bestens informiert treffen.
- In MahlZeit! wurde für die GastgeberInnen eine **Infomappe** entwickelt. In dieser Mappe, die persönlich gestaltet ist und ihnen bei einer Zusammenkunft feierlich überreicht wurde, finden die GastgeberInnen Ideen und praktische Tipps für die Nachmittagsgestaltung, wie zum Beispiel Kontaktdaten von MusikerInnen und möglichen Vortragenden (z.B. Anwalt, Apothekerin) in der Region oder auch Beschreibungen von Spielen, die die GastgeberInnen beim Verein Waldviertler Kernland ausleihen können.

*„Es braucht auch Geld für die Starthilfe, da muss man Geld in die Hand nehmen. Man braucht Geld für die Planung und Vorbereitung, für das Projektmanagement und für die Werbung.“ (Robert Hafner, Bürgermeister und Obmann der Kleinregion)*

### Ressourcen richtig planen

Um ein Projekt wie MahlZeit! erfolgreich umzusetzen braucht es natürlich Ressourcen:

- Für die Koordinationsstelle ist gerade zu **Beginn mit einem höheren Arbeitsaufwand** zu rechnen. Der Aufwand bemisst sich freilich sehr stark an der Größe der Region. Für eine Situation, die mit jener des Waldviertler Kernlandes vergleichbar ist, sollte mindestens mit **30 Wochenstunden** kalkuliert werden.
- Der Arbeitsaufwand verringert sich, sobald das Projekt gut läuft, und ist mit ca. **15 Wochenstunden** (für Programmerstellung, Öffentlichkeitsarbeit, Ansprechperson für GastgeberInnen etc.) zu veranschlagen.
- Außerdem sollten ausreichend **Sachkosten** budgetiert werden, etwa für Fahrtkosten, Postwurfsendungen, Layout- und Druckkosten (Flyer, Programme), FotografIn und Bildrechte, Portokosten, Aufmerksamkeiten für die GastgeberInnen, Verpflegung bei Austauschtreffen etc.